

## Der Sporttest

Der Sporttest setzt sich aus folgenden Disziplinen zusammen:



In Form einer Acht laufen Sie fünfmal um zwei Hindernisse, nehmen Sitzkontakt auf dem mittleren Kasten und tauchen im Schnittpunkt durch ein offenes Kastenelement.

Abstände der äußeren Kästen = 10 m, mittlerer zu offenem Kasten = 2 m

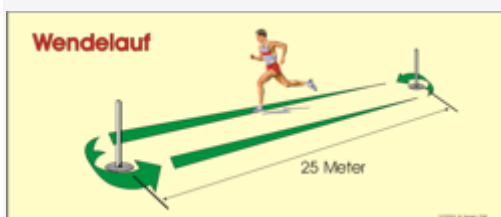


Eine Hantel wird aus der Rückenlage gestemmt;

Frauen heben 20 kg, Männer 30 kg



Der Absprung erfolgt **aus dem Stand** mit einem Bein, danach wird abwechselnd links bzw. rechts weitergesprungen.



Nach jeweils 25 Metern wird um eine Stange gewendet und so die Gesamtdistanz von 500 Meter zurückgelegt.

[Video zum Sporttest bei der hessischen Polizei](#)

In der folgenden Liste sind die Minimalleistungen (15 Punkte) / Maximalleistungen (60 Punkte) des Sporttestes aufgeführt.

Übung / Punkte / Zeit / Anzahl	Frauen	Männer
Achterlauf 15 Punkte	80,4 Sekunden	69,6 Sekunden
Achterlauf 60 Punkte	64,8 Sekunden	51,0 Sekunden
Bankdrücken 15 Punkte	13 Hebungen 20kg	17 Hebungen 30kg
Bankdrücken 60 Punkte	36 Hebungen 20kg	50 Hebungen 30kg
5er Sprunglauf 15 Punkte	8,73 Meter	9,90 Meter
5er Sprunglauf 60 Punkte	11,50 Meter	14,01 Meter
500m-Wendelauf 15 Punkte	02:47:50 Minuten	02:30:00 Minuten
500m-Wendelauf 60 Punkte	02:25:00 Minuten	02:03:00 Minuten

Bewerberinnen und Bewerber sind für den Polizeivollzugsdienst nicht geeignet, wenn sie in der Sportprüfung in einer der vier Übungen weniger als 15 Punkte erreichen.

Eine Ungeeignetheit liegt auch dann vor, wenn bei der Sportprüfung insgesamt weniger als 80 Punkte erreicht wurden.

Beispiel: 4 x 15 Punkte (die Mindestanforderungen in allen 4 Disziplinen wurden erreicht) dennoch in der Gesamtheit nicht geeignet.

**Beispielhafte Literaturempfehlungen zur Testvorbereitung (eventuelle Angaben zum hessischen Auswahlverfahren sind NICHT mit der hessischen Polizei abgestimmt – für belastbarere Informationen kontaktieren Sie bitte Ihre Einstellungsberatung):**

Guth, K. & Mery, M. & Mohr, A. (2015): „Der Sporttest zur Ausbildung bei der Polizei.“ Verlag: Ausbildungspark.

[<https://www.polizei.hessen.de/icc/internetzentral/sub/ff0/broker.jsp?uCon=ff050ff4-3fc2-d021-03bf-b912109241c2&uBasVariantCon=11111111-1111-1111-1111-111111111111&uTem=bff71055-bb1d-50f1-2860-72700266cb59> Zugriff am 17.06.2019]